

# Wandern & Yoga im Südtessin

19. – 22. Juni 2025



## Yoga und Wandern

Wir entdecken die Schönheiten des Monte Lema, durchstreifen Kastanienwälder, wandern über Alpweiden und zu Wasserfällen, wo wir auch baden, Körperübungen ausführen und verweilen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und auch Yoga Nidra. Wir geniessen köstliche Bio-Frühstücksbuffets und gesunde Diners im stilvollen Albergo Casa Santo Stefano. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses besondere Wochenende.  
TeilnehmerInnen: Max. 14

Anreise am Donnerstag: Check-in ab 14.00. Beginn um 16.30 Uhr mit Willkommensapero.  
Abreise am Sonntag: Ca. 15.00 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

## Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern, 2-4 h pro Tag. Und immer wieder Zeit zum Sein.  
Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Übernachtung

Im Casa Santo Stefano in Miglieglia (Malcantone), mit seinem typischen Tessiner-Charme, mit Pergola, Cheminée und vielem mehr. Die wundervolle Atmosphäre im Haus, die feine Kulinarik und die schöne Umgebung lassen die Alltagsorgen vergessen.

## Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Er erklärt auch die Wirkungen der einzelnen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und leitet Yoga Nidra an (yogische Form der Tiefenentspannung).

## Kosten

Seminarkosten: 350.- (5 Yogalektionen & 3 geführte Wanderungen)

Zimmerpreise pro Zimmer/Nacht: EZ ab Fr. 95.-, DZ ab Fr. 160.-, DZ in Einzelbelegung ab 115.-

Verpflegung: 129.- (wird vor Ort bezahlt)

3 Übernachtungen, 3 Yogi Brunch, 2 vegetarisches Abendessen, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar, Gratisparkplatz bei Monte Lema Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check in)

Am Freitag-Abend können wir in einem typischen Restaurant des Dorfes essen.

Versicherungen (auch Annullation) sind Sache der Teilnehmenden. Siehe ABG.

## Anmeldung

Bei Daniel Studhalter so bald wie möglich und idealerweise per e-mail.

Zimmerbuchung direkt bei der Casa Santo Stefano.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch  
www.gesund-reisen.ch  
Telefon 041 420 52 57 / 079 390 38 66

www.casa-santo-stefano.ch  
info@casa-santo-stefano.ch  
Telefon 091 609 19 35